



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES MAYO

| | |
|---|--|
| Área: EDUCACIÓN FÍSICA | |
| Tema: | |
| Nombre del docente: EDGAR DE JESUS URIBE GIL | Correo electrónico y teléfono: edgarurgil@gmail.com 3043867547 |
| Grado | SÉPTIMO |
| Periodo | DOS |
| Nombre estudiante | |
| Objetivo general | Identificar los conceptos básicos del Voleibol. |
| Objetivo específico | Reconocer los aspectos históricos, técnicos y tácticos del voleibol. |

Semana # _____ del _____ al _____

DESARROLLO DE LA CLASE

ACTIVIDAD # 1 Lectura: **LA HISTORIA DEL VÓLEIBOL**

El voleibol fue creado en febrero de 1895 por William George Morgan, entrenador deportivo de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en Holyoke. Morgan había realizado sus estudios en el Colegio de Springfield de la YMCA donde conoció a James Naismith quien, en 1891, había inventado el juego del baloncesto. El voleibol fue ideado en principio como una alternativa más tranquila al baloncesto, pues, aunque este se adaptaba bien a los jóvenes, los miembros de mayor edad requerían un juego menos intenso. Inicialmente lo denominó *Mintonette*. Por tanto, el baloncesto y el voleibol se inventaron al final del siglo XIX en dos ciudades, Holyoke y Springfield, separadas por solo 16 km y ambos deportes surgieron en la *Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA)* difundándose rápidamente a nivel internacional por todas sus organizaciones asociadas. Fue diseñado para gimnasios o lugares cerrados y también se puede jugar al aire libre. Se trataba de un juego por equipos, que guardaba semejanzas con el tenis o el balonmano. Morgan desarrolló también las primeras reglas, las que contemplaban un campo de juego de 7,62 m x 15,24 m (25 pies x 50 pies) y una red de 1,98 m de altura (6 pies con 6 pulgadas). El número de jugadores era ilimitado, como así mismo la cantidad permitida de contactos con el balón. En caso de una jugada de saque erróneo, existía una segunda oportunidad, tal como en el tenis. Con motivo de la conferencia de todos los entrenadores deportivos del YMCA realizada en Springfield a comienzos del año 1896, Morgan presentó el nuevo juego y encontró buena resonancia entre sus colegas. Debido a que la pelota se juega directamente en el aire, sin que toque el suelo (lo que en inglés se denomina *volley*), Alfred T. Halstead propuso el nombre de *volley ball*. Esta propuesta se aprobó y el juego se denomina en inglés hasta hoy de igual manera, pero desde 1952 comenzó a escribirse en una única palabra: *volleyball*. Posteriormente, las reglas también sufrieron algunas modificaciones. El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A. G. Spalding & Bros. de Chicopee, Massachusetts.



Después de realizar la lectura, responde las siguientes preguntas:

1. ¿En qué año se inventó el voleibol?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

2. ¿Quién fue el inventor del vóleybol?
3. ¿En qué ciudad se inventó el vóleybol?
4. ¿Inicialmente cómo fue llamado el vóleybol?
5. ¿El vóleybol fue diseñado inicialmente para jugarse en qué tipo de espacios?
6. ¿A qué altura se fijaba la malla de vóleybol inicialmente?
7. ¿Cuántos jugadores participan en un juego de vóleybol por equipo?
8. ¿Quién propuso el nombre de Volley ball?

DESARROLLO DE LA CLASE

ACTIVIDAD # 2 ÁREA DE JUEGO: El Vóleybol se juega en una cancha, que se asemeja a un rectángulo, debe tener una zona libre a cada lado de 3 metros. La cancha debe de tener un espacio libre de cualquier obstáculo hacia arriba de mínimo 7 metros.

1. Debes dibujar una cancha de vóleybol y en ella señalar lo siguiente:
 - a) Medidas de la cancha (ancho y largo).
 - b) Ubicar la zona de saque
 - c) Ubicar la zona de ataque
 - d) Ubicar la zona de defensa

NOTA: La cancha la deben dibujar en una hoja grande, con regla, y que las medidas y las zonas se vean con claridad. También se debe pintar.

DESARROLLO DE LA CLASE

ACTIVIDAD # 3 ELEMENTOS DEL JUEGO: El vóleybol se juega con un balón de ciertas características, y se utiliza además una red que debe estar confeccionada con un hilo resistente formando cuadros de 10 centímetros, la red o malla se ubica en el centro de la cancha, dividiéndola en dos lados.

- a) Dibuja un balón de vóleybol, con los colores característicos, debes mencionar:
 - a) Su peso.
 - b) ¿Cuál es su circunferencia?
 - b) Dibuja una red o malla de vóleybol y menciona:
 - a) El ancho y el largo.
 - b) ¿Cuál es la altura de la malla cuando juegan las mujeres?
 - c) ¿Cuál es la altura de la malla cuando juegan los hombres?
3. Consulta:
- a) ¿Cuántos jugadores conforman un equipo de vóleybol?
 - b) ¿Cuántos jugadores inician como titulares en un juego?
 - c) ¿Cómo debe ser la indumentaria de los jugadores?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

DESARROLLO DE LA CLASE

ACTIVIDAD # 4 Lectura: EL PARTIDO

Sobre la base de que el vóleybol es un deporte que se juega con las manos y los brazos (aunque la pelota se puede tocar con todo el cuerpo sin hacer retención), entre dos equipos de seis jugadores en cancha, el objetivo es que el balón toque el piso dentro del área del equipo contrario, para anotarse un punto.



Cada equipo tiene tres toques para pasar la pelota al campo contrario (ningún jugador puede tocarla 2 veces seguidas) y se pone en juego con un saque. Si el equipo que saca, gana el punto en juego, suma el punto y sigue sacando. Si quien gana el punto en juego es el equipo receptor, gana el punto, recupera el saque y sus jugadores deben rotar sus posiciones en el sentido de las agujas del reloj (tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás, para la defensa).

Para ganar el punto la pelota debe tocar el piso, salir de la cancha o no ser devuelta respetando las condiciones de juego (hacer una falta). Las penalizaciones también suman puntos para el equipo contrario.

Los partidos están divididos en set. Para ganar un set un equipo debe hacer 25 puntos y tener una diferencia de al menos 2 puntos con el equipo contrario.

Para ganar el partido se deben lograr 3 set. En caso de igualdad de set, se jugará un quinto set a 15 puntos, pero se mantendrá la necesidad de tener una diferencia de 2 tantos.

Después de realizar la lectura, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el objetivo del voleibol?
2. ¿Cuántos toques tiene cada equipo para pasar la pelota al campo contrario?
3. ¿Cómo se gana un punto?
4. ¿Cómo se hace la rotación después de ganar un punto?
5. ¿Cuántos puntos conforman un set?, ¿Con cuántos sets de diferencia se gana un juego de voleibol?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

| Criterios de evaluación/ valoración | No evaluado | Bajo (1 – 2.9) | Básico (3.0 – 3.9) | Alto (4.0 - 4.5) | Superior (4.6 – 5) |
|-------------------------------------|---|--|---|--|---|
| Envía el taller | No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante | No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo. | Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia. | Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller. | Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller. |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores